

## Graines de Cerfeuil commun

[5ANT0102]

Semences non traitées de *Anthriscus cerefolium*

## Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Anthriscus cerefolium*, *Chaerophyllum cerefolium*, *Chaerophyllum sativum*
- Nom vernaculaire :** Cerfeuil commun, Cerfeuil simple, Cerfeuil officinal, Cerfeuil cultivé, Cerfeuil des jardins, Herbe aiguillée, Cerfoiz
- Variété :** type
- Lieu de culture :** Gazon & Prairies fleuries, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Potager & Verger, Jardin fleuri, \*Jardin tempéré, \*Serre chaude et Véranda, \*Serre froide
- Hauteur :** 30 à 70 cm
- Type de plante :** Plante annuelle (cycle de vie sur 1 an)
- Port :** \*Érigé (dressé)
- Période de floraison :** Printemps, Été
- Feuilles :** Feuilles vertes, plates, légères, tendres, finement découpées, revers poilu, longs pétioles à la base.
- Flours :** Floraison de mai à août. Grandes ombelles de fleurs blanches minuscules, mellifères.
- Fruits :** Akènes à graine allongée brun foncé.
- Température minimale (Rusticité) :** \*inférieure à -5°C
- Recommandations :** Rustique jusqu'à -15°C.  
Associations positives : thym, rhubarbe, rutabaga.  
Associations négatives : radis, carotte.  
1,2 gramme équivaut à environ 500 graines.

## Culture

- Exposition :** Chaude, Mi-ombre, Ensoleillé
- Substrat / Sol :** Riche, fertile & humifère, \*Humifère, Sableux, Bien drainant, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie), Léger & Meuble
- Arrosage (plante adulte) :** 4/5 Arrosage abondant
- Maladies / Ravageurs :** Escargots, Pucerons, Mildiou (maladie cryptogamique - été frais et humide), Chenilles, Limaces, Rouille (maladie cryptogamique)
- Culture au jardin :** Eclaircissez les semis trop serrés et éliminez les feuilles sèches.  
Cultivez le Cerfeuil commun comme plante aromatique dans votre potager, ou en grands pots pour décorer vos balcons et terrasses. Plantez-le à l'ombre en été en région chaude.  
Pincez les boutons floraux pour favoriser le feuillage.
- Culture en pot :** Oui

## Semis

- Facilité semis :** 1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
- Mode de semis :** **Semis sous abri :** de février à mars, entre 15°C et 20°C  
Contenant : pots individuels, pas de repiquage  
Substrat : mélange de terreau spécial semis et de sable, humide mais non trempé, irrigation par le bas, couvercle transparent jusqu'à la levée, aérer régulièrement cette mini-serre  
Besoin de lumière pour germer : oui  
Profondeur : semis à la surface, sans couvrir les graines de substrat, tasser légèrement le substrat  
Couvert en surface : 3 mm de gravillons fins ou vermiculite  
Luminosité : pleine lumière, sans soleil direct  
Plantation en place : après les dernières gelées  
**Semis direct en place :** de mars à septembre  
Type de semis : à la volée  
**Étaler la production :** semer toutes les 3 semaines
- Durée de germination :** 1 à 3 semaines

## En savoir plus

- Origine :** \*Asie occidentale
- Intérêt :** Plante amie des auxiliaires du jardin, \*Comestible, \*Feuillage, \*Parfum, \*Permaculture, Plante médicinale ou ayurvédique, Silhouette remarquable, \*Plante mellifère
- Recolte :** Récoltez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins, 6 semaines après le semis, d'avril jusqu'aux premiers froids.
- Conservation :** Congélation.
- Propriétés :** Très riche en vitamine C et B9, provitamine A et sels minéraux.  
Propriétés apéritives, digestives, diurétiques, et stimulantes.  
En infusion, le Cerfeuil commun est recommandé pour retarder les rides et assouplir la peau.  
\*

\*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant tout ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.